Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez
Facultad de Artes y Ciencias
Departamento de Psicología

ESTADOS DE CONCIENCIA

Tatiana C. Pinto Beltrán, estudiante de PhD.

PSIC 3001: Principios de la Psicología I

Semestre: Agosto-Diciembre, 2025-2026

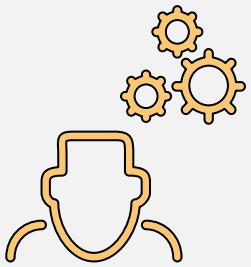
¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?

Es el conocimiento de nosotros mismos y de nuestro entorno. Además, incluye pensamientos, percepciones, recuerdos y sentimientos.

La conciencia es nuestra comprensión subjetiva tanto del entorno que nos rodea como de nuestro mundo interno privado, inobservable para los demás.

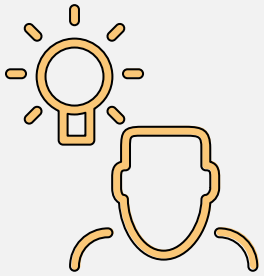
<u>¿Por qué es relevante para nuestros estudios?</u>

Es importante conocer sobre este tema porque afecta cómo aprendemos, tomamos decisiones y nos relacionamos con otros.



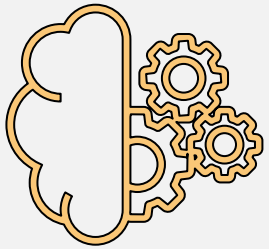
CONCIENCIA

Conocimiento que tiene el individuo de todo lo que está ocurriendo a su alrededor en un momento dado.



CONCIENCIA ALERTA

Estado en el que los pensamientos, emociones y sensaciones están organizados y la persona se siente alerta.



ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA

Estado en el que hay un cambio en la calidad o patrón de actividad mental comparado a la conciencia alerta.

En la conciencia de vigilia, estamos despiertos y conscientes de nuestros pensamientos, emociones y percepciones.

Todos los demás estados de conciencia se consideran estados alterados de conciencia. Entre ellos, dormir y soñar ocurren de forma natural; en contraste, el consumo de drogas y la hipnosis son métodos deliberados para alterar el estado de conciencia.

¿Cómo conecta la conciencia con los procesos de pensamiento?

Conciencia como plataforma de los pensamientos

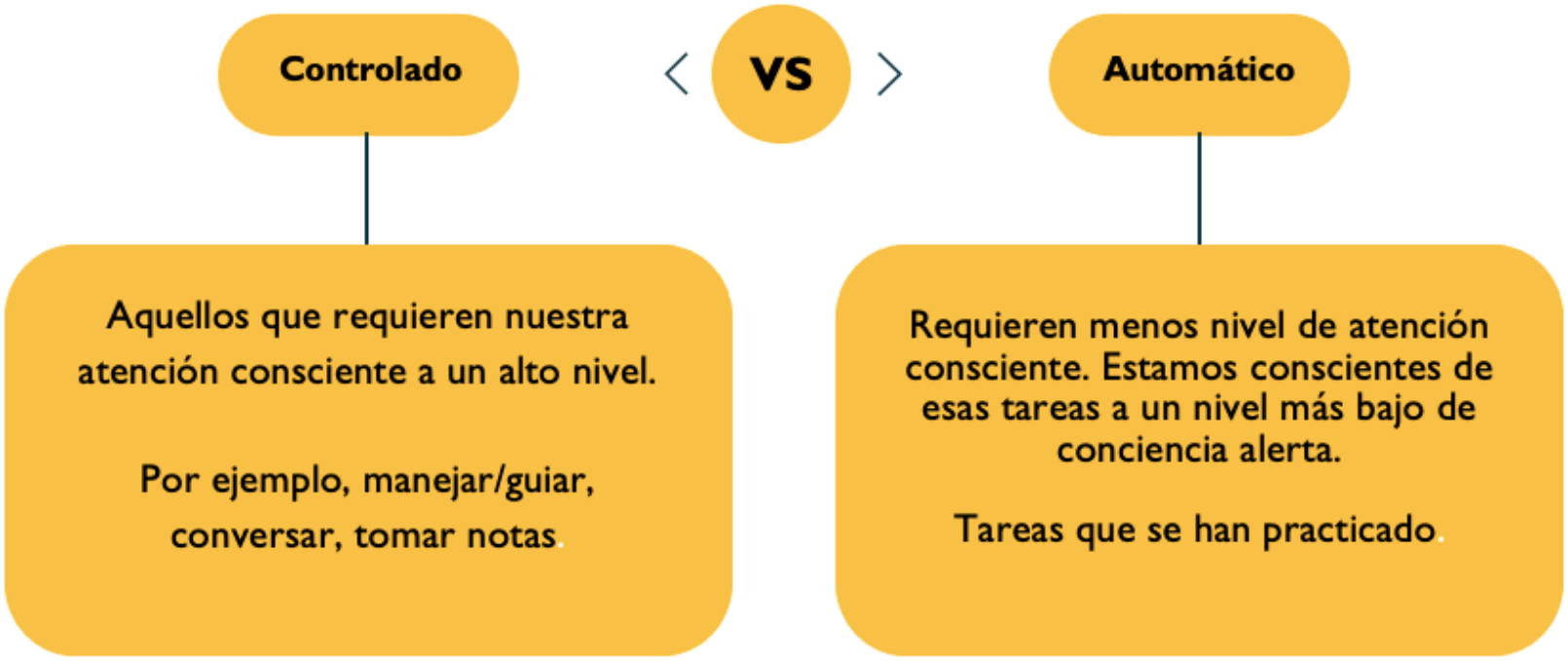
La **conciencia** nos permite observar y dirigir los procesos de pensamiento de manera consciente

Procesos de pensamientos conscientes vs. inconscientes

Procesos conscientes: aquellos de los que somos plenamente conscientes y sobre los que tenemos control

Procesos inconscientes: ocurren fuera de la conciencia y a veces de manera automática

Procesos de Pensamiento



ESTADOS DE CONCIENCIA

EL DORMIR

- **Ciclo o ritmo circadiano** – ciclo en el ritmo del cuerpo que ocurre en un periodo de 24 horas.
  - "circa" – cada
  - "diem" – día
  - **Hipotálamo** – sección pequeña del cerebro que influye el sistema endocrino.
  - **Núcleo supraquiasmático**– en el hipotálamo, reloj interno que le indica a las personas cuando despertar y cuando dormir. Le indica a la glándula pineal que secrete melatonina que hace que sintamos ganas de dormir.
  - **Serotonina -** alerta y regulación del sueño, temperatura del cuerpo.

SUEÑO

Las mediciones de la actividad eléctrica en el cerebro muestran que este se mantiene bastante activo durante el sueño.

Produce descargas eléctricas con patrones sistemáticos en forma de ondas que cambian en altura (o amplitud) y velocidad (o frecuencia) en secuencias regulares.

También hay una actividad física significativa en los movimientos musculares y oculares.

El cuerpo humano pasa por dos fases de sueño:

(1) sueño REM (sueño con movimientos oculares rápidos).

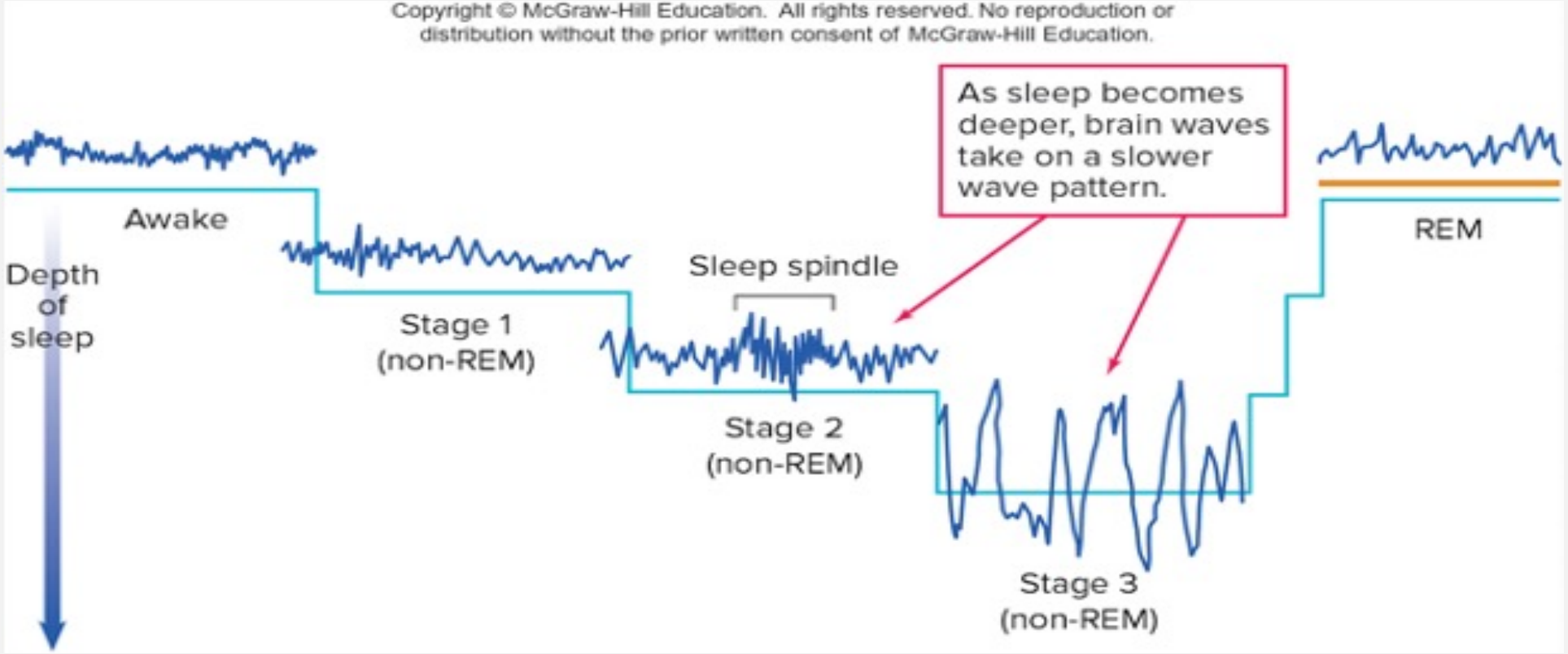
(2) (2) sueño no REM (sueño sin movimientos oculares rápidos),

Que a su vez se divide en tres etapas: N1 a N3.

Cada fase y etapa del sueño incluye variaciones en el tono muscular, los patrones de ondas cerebrales y los movimientos oculares.

*El cuerpo pasa por todas las etapas aproximadamente de 4 a 6 veces cada noche, con un promedio de 90 minutos por ciclo

Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved. No reproduction or distribution without the prior written consent of McGraw-Hill Education.



A medida que el sueño avanza de la etapa 1 a la etapa 3, las ondas cerebrales se vuelven más lentas. Sin embargo, durante el sueño REM, los patrones de ondas rápidas son similares a los de la vigilia relajada.

ETAPAS DEL SUEÑO

- **Etapa de vigilia**

La persona está despierta y alerta.

Ondas cerebrales: Son rápidas y de baja amplitud, lo que refleja mucha actividad mental.

Es el estado de conciencia activo.

- **Etapa 1 (Sueño ligero – No REM)**

Es la transición entre estar despierto y quedarse dormido.

Ondas cerebrales: Se vuelven más lentas que en vigilia. Puede haber movimientos oculares lentos.

La persona puede despertarse fácilmente.

A veces se sienten "sacudidas" musculares (sensación de caer).

- **Etapa 2 (Sueño ligero – No REM)**

Sueño más estable, ya no es tan fácil despertar a la persona.

Ondas cerebrales: Aparecen los **husos del sueño (sleep spindles)**, que son ráfagas de actividad rápida.

Ayuda a consolidar memoria y regula funciones corporales (ritmo cardíaco, respiración).

- **Etapa 3 (Sueño profundo – No REM)**

También llamado **sueño de ondas lentas**.

Ondas cerebrales: Muy lentas y de gran amplitud (ondas delta).

Es la fase más reparadora para el cuerpo.

Aquí ocurre la restauración física, liberación de hormonas de crecimiento y reparación de tejidos.

Es difícil despertar a alguien en esta etapa.

- **Sueño REM (Rapid Eye Movement)**

Se caracteriza por **movimientos oculares rápidos** y actividad cerebral muy parecida a la vigilia.

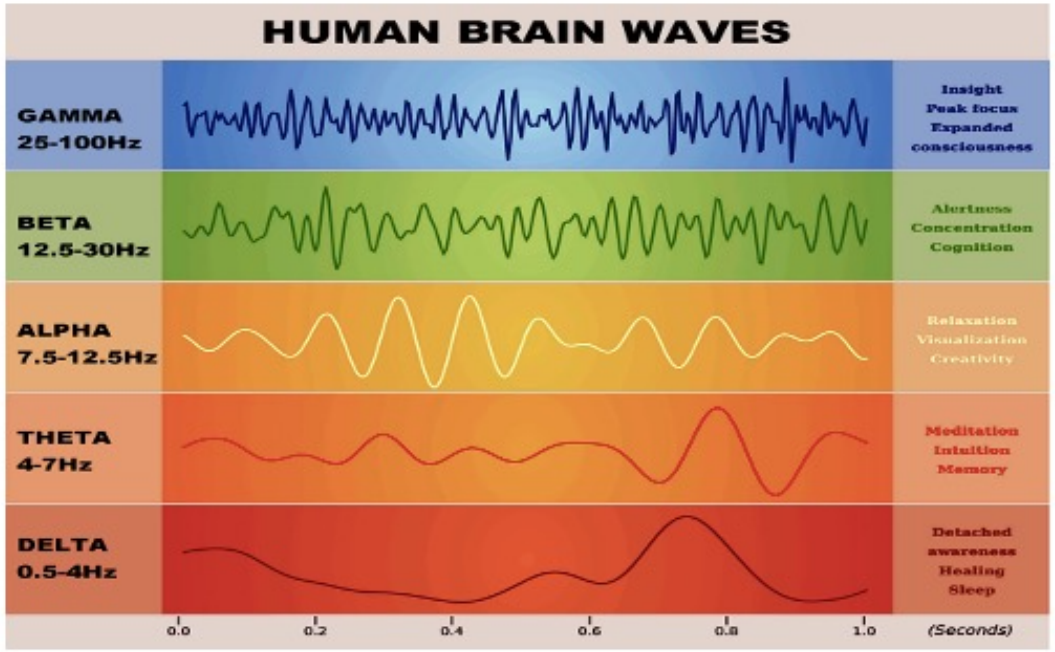
Ondas cerebrales: Vuelven a ser rápidas y de baja amplitud, como si la persona estuviera despierta.

Es la etapa donde ocurren los **sueños más vívidos**.

Importante para la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Aunque el cerebro está activo, el cuerpo está prácticamente paralizado (atonía muscular), lo que evita que actuemos los sueños.

Patrones de Ondas Cerebrales



Ondas Alpha - Las ondas cerebrales que indican un estado de relajación o sueño ligero.

Ondas Beta – Ondas más pequeñas y rápidas que indican actividad mental.

Ondas Zeta - Las ondas cerebrales que indican las primeras etapas del sueño.

Ondas Delta - las ondas largas y lentas que indican la etapa más profunda del sueño.

https://www.youtube.com/watch?v=wEIEG8-ZZxw

¿PORQUE DORMIMOS?

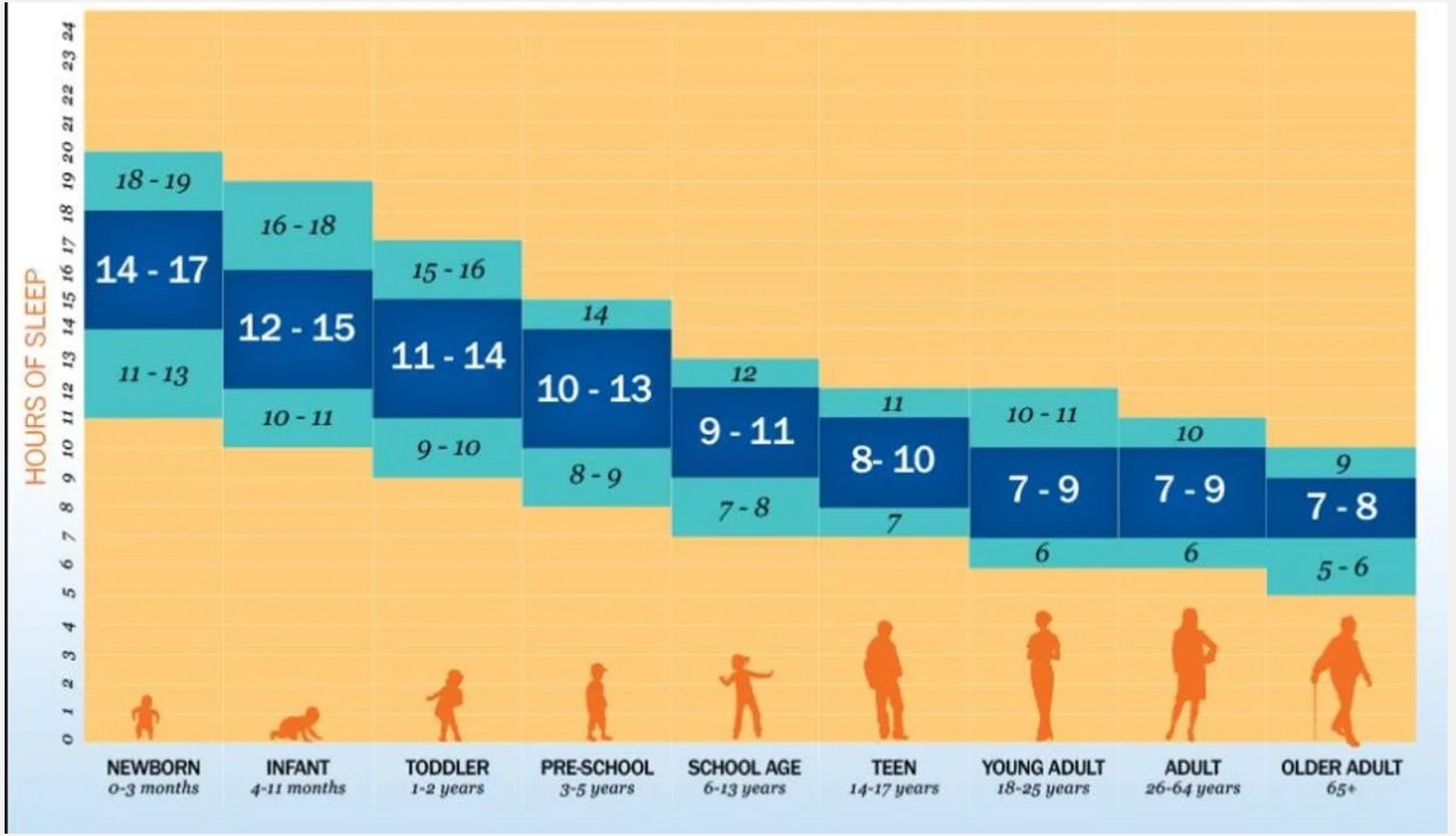
El sueño permitió a nuestros antepasados conservar energía por la noche, un momento en el que los alimentos eran relativamente difíciles de conseguir. En consecuencia, podían alimentarse mejor cuando el sol estaba arriba.

El sueño restaura y repone nuestro cerebro y cuerpo.

La reducción de la actividad cerebral durante el sueño no REM puede dar a las neuronas del cerebro la oportunidad de repararse.

Esa reducción de la actividad también puede debilitar las conexiones entre ciertas células nerviosas para conservar energía, lo que a su vez ayuda a la memoria.

HORAS DE SUEÑOS RECOMENDADAS



https://www.abc.es/salud/abci-estas-horas-deberias-dormir-segun-edad-201909161315_noticia.html

DESÓRDENES DEL SUEÑO

Insomnio	La incapacidad para conciliar el sueño, permanecer dormido, o tener una buena calidad de sueño.
Sonambulismo (Sleepwalking)	Ocurre durante el sueño profundo. Episodio de moverse o caminar dormido.
Terrores de la noche	Trastorno relativamente raro en el que la persona experimenta un gran miedo y grita o corre alrededor durante el sueño profundo sin despertar completamente
Pesadillas (Etapa REM)	Sueños no agradables que ocurren durante la etapa REM
Narcolepsia	Trastorno del sueño en el que una persona cae inmediatamente en el sueño REM durante el día sin previo aviso. Cataplexia - pérdida repentina del tono muscular.

SIGNIFICADO DE LOS SUEÑOS

1. **Sigmund Freud** veía los sueños como una guía hacia el inconsciente (Freud, 1900). En su **teoría del cumplimiento inconsciente de deseos**, propuso que los sueños representan deseos inconscientes que los soñadores quieren ver realizados.

Contenido manifiesto del sueño es lo que recordamos y relatamos acerca de él su trama o historia. Sin embargo, el contenido manifiesto disfraza el **contenido latente**, que incluye los deseos reales y subyacentes que el sueño representa. Debido a que esos deseos subyacentes (el contenido latente) resultan amenazantes para el soñador, se ocultan dentro de la trama del sueño (el contenido manifiesto).

2. Según la **teoría de los sueños para la supervivencia**, que se basa en la perspectiva evolutiva, los sueños nos permiten reconsiderar y reprocesar durante el sueño información que es crítica para nuestra supervivencia diaria.

En esta teoría, los sueños representan preocupaciones de nuestra vida diaria, ilustrando nuestras incertidumbres, indecisiones, ideas y deseos. Los sueños se ven, entonces, como consistentes con la vida cotidiana. En lugar de ser deseos disfrazados, como sugería Freud,

La **teoría de la activación-síntesis** de los sueños. Esta teoría se centra en la energía eléctrica aleatoria que el cerebro produce durante el sueño REM, posiblemente como resultado de cambios en la producción de ciertos neurotransmisores.

Esa energía eléctrica estimula aleatoriamente los recuerdos almacenados en el cerebro. Debido a que tenemos la necesidad de dar sentido a nuestro mundo incluso mientras dormimos, el cerebro toma esos recuerdos desordenados y los teje en una **trama lógica**, rellenando los vacíos para producir un escenario racional.

La **teoría de la activación-síntesis** ha sido refinada por la **teoría de la modulación de información de activación (AIM, por sus siglas en inglés)**. Según la AIM, los sueños se inician en la **protuberancia (puente)** del cerebro, que envía señales aleatorias a la corteza. Las áreas de la corteza que están involucradas en comportamientos específicos de la vigilia están relacionadas con el contenido de los sueños.

- Por ejemplo, las áreas del cerebro relacionadas con la **visión** participan en los aspectos visuales del sueño, mientras que las áreas del cerebro relacionadas con el **movimiento** participan en los aspectos del sueño vinculados a la acción

ENSOÑACIONES : SUEÑOS SIN DORMIR

Fantasías que las personas construyen mientras están despiertas. A diferencia de los sueños que ocurren durante el sueño, las ensoñaciones están más bajo el control de las personas. Por lo tanto, su contenido suele estar más relacionado con los **eventos inmediatos del entorno** que el contenido de los sueños que ocurren durante el dormir.

- Las ensoñaciones también abarcan la **gama completa de actividades o eventos relevantes para la vida de una persona**.
- Mientras estamos ensoñando despiertos, seguimos experimentando una **conciencia de vigilia**. Sin embargo, nuestra **percepción del entorno que nos rodea disminuye**.

RECOMENDACIONES

- Haz ejercicio durante el día (al menos 6 horas antes de acostarte).
- Evita las siestas largas, pero considera tomar siestas cortas.
- Elige una hora fija para dormir y cúmplela.
- Evita bebidas con cafeína después del almuerzo.
- Bebe un vaso de leche tibia antes de dormir. La leche contiene el químico triptófano, que ayuda a conciliar el sueño.
- Evita las pastillas para dormir.
- Intenta no dormir. Este enfoque funciona porque a menudo las personas tienen dificultades para quedarse dormidas porque lo intentan con demasiada fuerza. Una mejor estrategia es ir a la cama solo cuando te sientas cansado. Si no te duermes en 10 minutos, sal de la habitación y haz otra cosa, regresando solo cuando sientas sueño.

¿Puede utilizarse el Sonambulismo como defensa en un crimen?

- https://www.youtube.com/watch?v=WDPTB0X6d48&t=38s